ذیابیطس کے مریضوں کے لئے
صحت مند غذا کے رنگ

*یہ عمومی ہدایات ہیں، اپنے علیحدہ پلان کیلئے اپنے ڈاکٹر/ ماہر غذائیت سے رجوع کریں۔

- **لال** ان اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں اور جب بھی استعمال کریں دکھائی گئی مقدار سے زیادہ نہ کریں۔
- **اورنج** ان اشیاء کا استعمال احتیاط سے اور کبھی کبھار کریں۔
- **پیلا** ان اشیاء کے تناسب کا خیال رکھیں اور حرارے (کیلوریز) کی ضرورت پوری کرنے کے لئے استعمال کریں۔
- **نیلا** ان اشیاء کا استعمال اکثر مگر مناسب مقدار میں کریں۔
- **سبز** جتنا چاہیں استعمال کریں لیکن جب پکائیں تو تیل کی کم سے کم مقدار استعمال کریں۔

کلیجی، ٹافیاں، سافٹ ڈرنکس، جوسز، شکر، جام، شہد، مکھن، پیسٹری/کریم کیک، کیک، چاکلیٹ، کریم والے بسکٹ، بیکری بسکٹ، مٹھائی، دودھ سے بنا ہوا میٹھا، جیلی، آئس کریم

کھانے کا تیل، بیسنی روٹی، نان، بسکٹ، کشمش، دہی، جھینگے، پراٹھا، پوری، سلائس چیز، انڈے کی زردی، دودھ

سفید آٹے کی روٹی، آلو، مٹر، دالیں، چاول، خشک میوہ جات، گوشت، مرغی، پاستا/نوڈلز، کھجور، آم، خربوزہ، تربوز، پپیتا، انگور، کدو، پھل

دلیہ، چنے، شلجم، انڈوں کی سفیدی، گاجر، مکئی کے دانے، پنیر، لوبیا، بغیر بالائی والا دہی، بغیر بالائی والا دودھ، چقندر، چکی کے آٹے کی چپاتی، جامن، چھلکے والی دالیں، مچھلی

شملہ مرچ، ہری پیاز، لوکی، سلاد کے پتے، لال مولی، بھنڈی، کریلا، توری، ٹماٹر، پالک، پھول گوبھی، کھیرا، مولی، پیاز، بینگن، بند گوبھی

تجاویز:

- ہفتے میں کم از کم پانچ دن 30 منٹ تک باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- کم سے کم نمک استعمال کریں۔
- گھی کے بجائے تیل کا استعمال کریں اور تیل کا استعمال اعتدال سے کریں۔
- پانی کی مناسب مقدار کا استعمال یقینی بنائیں اور 10-8 گلاس پانی روزانہ پئیں۔
- اپنی غذا میں ریشے والی چیزوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں مثلاً چکی کا آٹا، چھلکے والی دالیں، چھلکے والے پھل اور سبزیاں وغیرہ۔

آپ کی کمر کی گولائی کا تناسب کیا ہونا چاہئے؟

مرد-35 انچ یا کم

عورت-31 انچ یا کم

آپ کا وزن کتنا ہونا چاہئے؟

آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے ہونا چاہئے

مناسب بی ایم آئی (باڈی ماس انڈیکس-قد اور وزن کی نسبت)

اپنے بی ایم آئی پر نظر رکھیں کیونکہ بڑھتا ہوا بی ایم آئی ذیابیطس کے امکانات میں اضافہ کر دیتا ہے

درجہ	بی ایم آئی*
کم وزن، بہت کم امکان	<18.5
مناسب وزن، معمولی امکان	18.5-22.9
بڑھتا ہوا خطرہ	23-27.5
انتہائی خطرہ	>27.5

This diet chart has been developed by sanofi-aventis Pakistan limited in collaboration with Pakistan Nutrition and Dietetic Society (PNDS) for the benefit of diabetic patients.

SAPK.GLU.16.07.0159e